Vive le mangeur libre !

Il faut revenir à une « alimentation intuitive », recommandent de plus en plus de spécialistes. Fini la culpabilité, place au plaisir ! Et ça marche !

Par Catherine Dubé

Guylaine Guevremont n'avait pas encore fini ses études en nutrition quand elle a balancé par-dessus bord les recommandations sur la taille des portions et les quatre groupes alimentaires. « En écoutant mes professeurs, je me disais : ce n'est pas possible, je devrais être obèse. J'ai été élevée par une mère qui me laissait boire à volonté du jus sucré fait à partir de cristaux ! » raconte la jeune femme… mince et resplendissante de santé. Elle a fini par trouver l'explication : « Je n'ai jamais mangé au-delà de ma faim. Ma mère ne me forçait pas à finir mon assiette. »

Dans son cabinet de Montréal, elle enseigne à ses clients à faire la même chose. Elle a ainsi aidé des centaines d'entre eux à maigrir pour de bon. Et, surtout, à redevenir des mangeurs libres, délivrés de leur sentiment de culpabilité!

Une bouffée d'air frais en cette époque où nous sommes tiraillé entre gourmandise et diététique, entre compulsion et contrôle, que nous soyons maigre ou gros, malade ou en santé. Pour les plus obsédés, la nourriture n'est plus le carburant qui permet de vivre, mais une source d'anxiété. Ils ne voient plus du poulet et des légumes dans leur assiette, mais un morceau de protéines et de gras saturés, accompagné de fibres et d'antioxydants. Guylaine Guevremont plaide pour un retour à une alimentation intuitive, délestée des tonnes d'informations sur la nutrition – souvent contradictoires – dont nous sommes gavés.

Son approche ne comporte qu'une seule et unique règle : manger quand on a faim et arrêter quand on est rassasié. Ce précepte, d'une simplicité désarmante, semble pourtant inconnu de la plupart des Nord-Américains. Le chercheur Brian Wansink l'a démontré avec limpidité. Ce psychologue dirige un laboratoire spécialisé dans le décryptage des comportements alimentaires, le Food and Brand Lab, à l'université Cornell, dans l'État de New York. « Nous avons invité des étudiants à déguster une crème de tomates, sans leur dire que la moitié d'entre eux étaient assis devant un bol sans fond », relate le chercheur. Grâce à un tuyau passant par un trou percé dans la table, les bols étaient directement branchés à un récipient de 6 L. Le niveau de soupe ne baissait donc pas très rapidement, mais les convives, tout à leur conversation, n'ont rien remarqué. « La plupart replongeaient encore la cuillère dans leur bol lorsque nous avons mis fin à l'expérience, 20 minutes plus tard », dit Brian Wansink. Il a calculé que ces étudiants avaient avalé 73 % plus de soupe que les autres. « Nous nous attendions à ce qu'ils mangent plus, mais jamais à ce point. Le plus incroyable, c'est qu'ils ne se sentaient pas plus rassasiés que les autres ! » Sa conclusion : les Américains se fient à leurs yeux plutôt qu'à leur estomac pour savoir s'ils ont assez mangé. Tant qu'il en reste dans le bol, ils continuent.

Sandwich ou spaghetti ? Sur place ou emporter ? Dessert ou non ? Manger juste un morceau ou le paquet entier ? Le Nord-Américain moyen est soumis 200 fois par jour à des choix concernant son alimentation. Il ne prend pourtant de façon consciente qu'une quinzaine de décisions. Le reste est donc l'œuvre d'« instigateurs clandestins » qui nous poussent inconsciemment à nous goinfrer. Brian Wansink se fait une spécialité de débusquer ces pièges et il a prouvé que les formats géants incitent bel et bien à manger plus. « Le plus fascinant, c'est qu'on se croit assez malin pour pouvoir y échapper; mais tout le monde se fait avoir, même les soi-disant spécialistes de l'alimentation ! »

Sous le prétexte d'une dégustation de crème glacée, il a invité ses collègues du département de sciences nutritionnelles dans son labo. Certains ont reçu de petites coupes; d'autres, des grandes. Tous devaient les remplir eux-mêmes, sans se douter qu'ils étaient filmés et que leur bol était pesé par une balance intégrée dans la table. Ceux qui disposaient d'un grand bol se sont servi un tiers de plus de crème glacée. Et s'ils avaient une grande cuillère, ils en ont pris encore davantage.

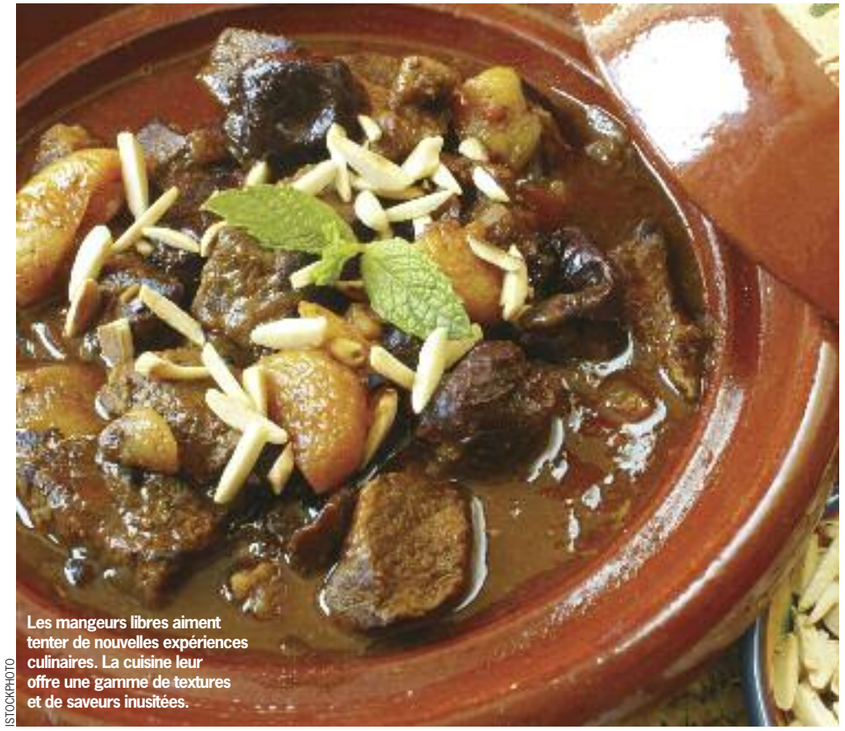
CAROLINE HAVEUR

L'approche de la nutritionniste Guylaine Guevremont comporte une seule et unique règle : manger quand on a faim et arrêter quand on est rassasié.

Devant tant d'incitatifs, il n'y a qu'une façon de s'en sortir : se fier à son estomac. C'est ce que font les Parisiennes, minces, malgré leur inclination pour le fromage, les charcuteries et les pâtisseries. Celles que le chercheur états-unien a interrogées ont affirmé que c'était leur degré de satiété qui sonnait la fin du repas, plutôt que les signaux externes, comme la quantité restant dans leur assiette. Les Japonais pourraient aussi nous en apprendre. Ils ont même une expression pour désigner le moment où il est bon de poser les baguettes : *hara hachi bunme*. Arrêter de manger avant que l'estomac soit complètement rempli.

Mais avant de savoir quand s'arrêter, il faut savoir quand commencer, affirme Guylaine Guevremont. Facile ? La faim, la vraie, est un signal subtil que peu de gens prennent la peine de sonder avant de tendre la main vers la nourriture. « On mange parce qu'il est midi ou quand on peut, entre deux rendez-vous, on mange pour ne pas faire de peine à la personne qui a préparé le repas ou parce qu'il y a un bol de chips sur la table », observe la nutritionniste. Parfois, au contraire, on nie la faim jusqu'à être si affamé qu'on finit par engloutir n'importe quoi.

La faim, c'est ce petit vide qui éveille les papilles – et qu'il faut idéalement reconnaître avant que ça gargouille bruyamment ! Une sensation physique bien différente de la simple envie de manger. Un truc pour aider à différencier les deux : la vraie faim se fait sentir dans l'estomac, alors que l'envie de manger se passe dans la tête ! Cette dernière peut être déclenchée par la vue d'une pâtisserie ou le parfum d'un plat mijoté. Ou elle naît tout simplement dans un recoin de notre esprit, comme ce désir subit de croquer une tablette de chocolat à 14 h.



ISTOCKPHOTO

Les mangeurs libres aiment tenter de nouvelles expériences culinaires. La cuisine leur offre une gamme de textures et de saveurs inusitées.

« Il n'y a rien de pire que les inventions de "granoles", comme ajouter du tofu ou des lentilles dans de la sauce à spaghetti. Ce n'est pas bon ! » – Richard Béliveau

Brian Wansink a examiné les relations complexes que l'être humain entretient avec les aliments réconfortants (le fameux *comfort food*). Sans surprise, les chips remportent la palme du réconfort, suivies de près par la crème glacée, les biscuits et le chocolat. Les émotions sont intrinsèquement liées à ces envies pour des aliments particuliers mais, contrairement à ce que l'on pourrait croire, les gens ne se tournent pas uniquement vers eux quand ils sont stressés ou déprimés. Après avoir sondé un millier d'Américains sur la question, le psychologue a constaté que les gens sont même deux fois plus susceptibles de se procurer des aliments réconfortants quand ils sont heureux que lorsqu'ils sont tristes. « Ils le font pour fêter quelque chose ou pour s'octroyer une récompense. Cela prolonge l'état de bien-être », explique-t-il.

Dans le cas des émotions négatives, grignoter procure un court moment d'euphorie, une solution rapide (mais temporaire !) pour calmer la mauvaise humeur ou l'ennui. En provoquant dans le cerveau une relâche de dopamine, le sucre et le gras activent en effet les mêmes systèmes de récompense que la cocaïne, la nicotine ou l'alcool; avec beaucoup moins de vigueur, tout de même. Personne ne peut prétendre être dépendant du *junk food* !

D'un point de vue évolutif, rien de surprenant à ce que le corps soit programmé pour aimer le sucre, nécessaire au fonctionnement des neurones, et le gras, source d'acides gras essentiels. « À part le miel et les fruits, les aliments riches en sucre sont très rares dans la nature et ils ont longtemps été difficiles d'accès », rappelle le biochimiste Richard Béliveau, auteur du best-seller *Les aliments contre le cancer*. Même chose quant au gras; pour les premiers humains, il fallait tuer pour en manger. Il était donc essentiel d'éprouver du plaisir à consommer ces sources concentrées de calories, simple question de survie de l'espèce.

Pas facile de défaire des milliers d'années d'évolution. Surtout que la vie d'aujourd'hui ne nous aide en rien à reconnaître nos signaux de faim et de satiété. Au contraire, le stress vient bousiller ce délicat mécanisme !

Quelques études à petite échelle ont montré que des employés soumis à une surcharge de travail avaient tendance à manger plus et à choisir des aliments plus gras et plus sucrés qu'à l'habitude. « On se récompense après l'effort », note le spécialiste de l'obésité Angelo Tremblay, chercheur au département de médecine sociale et préventive de l'Université Laval.

Mais le travail intellectuel perturbe aussi un des mécanismes les plus importants dans le contrôle de l'appétit : le taux de sucre dans le sang. Quand ce dernier baisse, le corps l'interprète comme un signe que les réserves énergétiques sont basses, et il déclenche la faim. Or, le cerveau carbure au glucose. En soumettant des étudiantes à des prélèvements sanguins avant, pendant et après leur avoir demandé de résumer un texte, Angelo Tremblay a démontré que travailler avec sa tête a un impact direct sur les concentrations de glucose dans le sang, appelée glycémie. Cette dernière varie beaucoup plus que chez une personne au repos.

« Ces variations peuvent engendrer de légers épisodes d'hypoglycémie qui donnent envie de manger », explique Angelo Tremblay. C'est exactement ce qui est arrivé lorsqu'il a proposé à ses volontaires de passer au buffet. Celles qui avaient travaillé mentalement ont mangé 203 calories de plus que les autres, qui avaient fait une séance de relaxation, alors que les premières n'avaient dépensé que 3 calories supplémentaires.

« Soumise au stress et au travail mental, la machinerie biologique perd de sa précision, ce qui peut entraîner des effets pervers sur la prise de nourriture », dit le chercheur, dont l'étude est parue l'an dernier dans *Psychosomatic Medicine*.

Le manque de sommeil a des effets similaires sur la glycémie. Pis, il fait augmenter la concentration de ghréline dans le sang, une hormone sécrétée par l'estomac, qui stimule l'appétit. Apprendre à gérer son stress et bien dormir serait donc primordial pour rester mince !

Mais dans le feu de l'action, quand l'envie d'un cappuccino glacé ou d'un sac d'arachides frappe, Guylaine Guevremont suggère de prendre une minute pour évaluer objectivement le petit creux dans notre ventre. Faim authentique ou désir d'oublier le rapport qu'on doit livrer le lendemain ? On peut s'accorder une récompense autrement que par la nourriture : sortir prendre l'air, jouer sur son iPod, etc. Si, au bout d'une demi-heure, la faim a augmenté, c'est qu'elle est bien réelle. Feu vert pour la collation !

À condition, bien sûr, de respecter le signal de la satiété quand il se fait sentir, dit Guylaine Guevremont, ce qui est plus facile quand on mange lentement. On s'arrête alors juste à temps, plutôt que lorsqu'il est déjà trop tard.

Le corps humain est équipé de nombreux mécanismes pour suivre en direct la quantité et la nature de la nourriture ingérée. En première ligne, des fibres nerveuses détectent l'état de la paroi de l'estomac à mesure qu'il est distendu par le repas. À la sortie de l'estomac, des « détecteurs de gras » ana-

Quelques trucs pour devenir son propre guide alimentaire

Manger de la crème glacée tout en restant mince et en santé ? C'est possible en suivant les principes de l'alimentation intuitive.

Fini les interdits

- **Il n'y a pas de « mauvais » aliments. L'interdit alimentaire est le meilleur chemin vers les excès, car on finit tôt ou tard par craquer pour l'objet de notre convoitise.**
- **Il n'y a pas de « bons » aliments qu'on peut manger à volonté. Même le blanc de poulet et le brocoli à la vapeur peuvent faire grossir si on en consomme trop. Il faut particulièrement se méfier des aliments allégés. On en mange souvent plus, parce qu'on croit qu'ils sont meilleurs pour la santé.**

Reconnaître la faim

- **Manger seulement si on a faim. Pas parce que c'est l'heure ou parce que quelqu'un nous y convie.**
- **Apprendre à différencier la vraie faim – un signal physiologique qu'on ressent dans l'estomac – du désir de manger qui naît dans la tête (parce que de la nourriture nous tombe sous les yeux, à cause du stress, de l'ennui, etc.).**
- **Combler le désir de manger autrement que par de la nourriture : téléphoner à des amis, jouer à un jeu vidéo, etc.**
- **Ne pas hésiter à prendre des collations. Elles permettent d'arriver moins affamé au repas.**

Reconnaître la satiété

- **Arrêter de manger dès qu'on n'a plus faim, même s'il reste encore la moitié d'un délicieux repas dans l'assiette.**
- **Prendre une pause quand on a mangé la moitié de son plat, pour vérifier si on a encore faim.**

Le plaisir d'abord

- **Pour les mangeurs intuitifs, le plaisir est primordial. Leur alimentation est habituellement variée, car leurs papilles sont toujours à la recherche de nouvelles découvertes.**
- **Manger des plats savoureux. Quand quelque chose est bon, il en faut moins pour être satisfait.**
- **Pour élargir la palette de nos goûts, on peut chercher l'inspiration dans les cuisines du monde. Celles du bassin méditerranéen et de l'Asie regorgent de plats exquis et santé.**

Aux fourneaux

- **Éviter de cuisiner à partir de paquets format géant. Ils nous poussent à préparer trop de nourriture, à en mettre davantage dans les assiettes et à en manger plus.**
- **Utiliser des assiettes et des bols plus petits.**
- **Manger surtout de la « vraie nourriture », en opposition aux « simili produits comestibles » dont débordent les tablettes de supermarchés.**

Et la malbouffe ?

La levée des interdits ne pousse pas automatiquement les gens vers la malbouffe. Celle-ci n'a donc pas à être bannie. On devrait cependant en limiter la consommation, selon Richard Béliveau titulaire de la Chaire de recherche en prévention et traitement du cancer de l'Université du Québec à Montréal. Seuls interdits :

- **Les boissons gazeuses, parce qu'elles mènent à l'obésité et au diabète, qu'elles soient sans sucre ou pas. En effet, les édulcorants trompent les papilles, mais le cerveau n'est pas dupe, et il stimule l'appétit pour compenser l'absence de calories des édulcorants.**
- **Les charcuteries industrielles contenant des nitrites, à cause de leur forte teneur en molécules cancérogènes.**
- **La viande « carbonisée » sur le barbecue, pour la même raison.**

lysent le contenu du repas. À quantité égale, le gras contient deux fois plus de calories que les glucides et les protéines. Il est donc important que l'organisme en soit averti. « Ces détecteurs sécrètent une hormone, la cholécystokinine (CKK). Plus il y a de CKK, plus le corps comprend que le repas est riche et plus il déclenche le signal de satiété rapidement », explique la nutritionniste. En parallèle, la glycémie revient à la normale. L'ensemble de ces informations est relayé au centre de commandement, situé dans l'hypothalamus, qui se charge de progressivement diminuer l'appétit.

Grâce aux récepteurs du goût qui tapissent sa langue, l'être humain est aussi doté d'un système de satiété sensorielle. Ainsi, on peut très bien ne plus avoir faim pour le riz qui reste dans notre assiette, mais sentir qu'il y a de la place pour une salade de fruits. Les enfants sont passés maîtres dans la reconnaissance du « rassasiement sensoriel spécifique » qui survient quand les papilles sont saturées d'un aliment en particulier. C'est très bien ainsi : c'est le moyen qu'a trouvé l'organisme pour s'assurer de recevoir un peu de tout.

Fait intéressant, tant que cette faim sensorielle n'est pas comblée, nos sens nous poussent à continuer à manger, même si un nombre suffisant de calories a été ingéré. Ainsi, mieux vaut savourer un yogourt à 3 % de matières grasses qui nous comble, plutôt qu'un décevant yogourt à 0 %… suivi de trois biscuits pour compenser.

Il a fallu au moins six mois à Isabelle Simard pour reconnaître à nouveau ses signaux de faim et de satiété après avoir rencontré Guylaine Guevremont pour la première fois. La femme, alors âgée de 35 ans, avait passé plus de la moitié de sa vie au régime, reprenant toujours le poids perdu, jusqu'à atteindre 82 kg.

Elle a d'abord dû se réconcilier avec la nourriture. « Pâtes, sauces, biscuits, desserts : je m'interdisais de manger à peu près 90 % de ce qui se trouve dans une épicerie. » Elle se contentait de pain allégé accompagné de confiture sans sucre le matin et de cretons allégés le midi. Un régime tellement strict qu'il était impossible à suivre. « Si je faisais un écart, je me disais que ma journée était gâchée et je pouvais alors engouffrer n'importe quoi de sucré. »

Son histoire n'a rien d'exceptionnel, comme l'a prouvé Janet Polivy, chercheuse en psychologie à l'université de Toronto à Mississauga. Pour mener ses études comportementales, elle demande à des volontaires de se priver d'un aliment particulier pendant plusieurs jours. C'est immanquable, plus on se prive, plus on risque d'avoir des envies incontrôlables pour l'aliment en question.

Et c'est vrai pour tout le monde. « J'ai suivi un monsieur mince qui n'avait jamais fait de régime de sa vie, mais qui s'est mis à se priver de sucre à cause de son diabète, raconte Guylaine Guevremont. Il finissait par tomber dans le paquet de gâteaux et sa glycémie montait en flèche. Depuis qu'il sait qu'il peut en manger un de temps en temps, sa glycémie s'est stabilisée. »

La technique Guevremont consiste donc à réintroduire les aliments interdits, un par un. « On doit les manger comme n'importe quel autre, dit-elle. Il faut avoir une vraie faim, les ingérer en collation ou au repas et prendre le temps de les savourer. On en consomme alors pas mal moins que lorsqu'on s'empiffre devant la télé. »

La nutritionniste s'applique aussi à défaire le mythe des aliments « engraissants », qu'il faut éviter, et des « bons » aliments que l'on peut dévorer à volonté. « On peut grossir en se nourrissant uniquement de saumon poché et de légumes. Il suffit de trop en manger ! » dit-elle. Le danger est bien réel : le psychologue Brian Wansink a constaté que les gens à qui il donnait du muesli faible en gras en ingurgitaient 49 % plus que ceux qui disposaient de muesli ordinaire, alors que le paquet « faible en gras » ne contenait que 10 % moins de calories.

Le plus incroyable, c'est que les mangeurs intuitifs sont en meilleure santé. Dans le cadre d'une étude menée par Linda Bacon à l'université de la Californie, une trentaine de femmes obèses ayant appris à s'alimenter selon leur faim, ont été suivies pendant deux ans. Résultat : un taux de cholestérol plus bas qu'au début de l'étude, une meilleure tension artérielle et, en prime, une meilleure estime d'elles-mêmes !

Isabelle Simard le confirme : elle se nourrit mieux qu'avant, sans même avoir cherché à le faire. « Depuis que j'ai retrouvé le plaisir de manger, j'ai davantage le goût de cuisiner. C'est bien plus intéressant de manger un plat de poulet et légumes assaisonné de bonnes épices qu'un repas congelé. Le contenu de mon panier d'épicerie a complètement changé. » Les desserts y ont encore leur place, ce qui ne l'a pas empêché de perdre 14 kg !

L'être humain est probablement plus doué qu'il le pense pour combler ses besoins. Leann L. Birch, professeure à l'université de la Pennsylvanie, aux États-Unis a laissé des bambins se servir librement à un buffet varié pendant plusieurs jours. Ils ont évidemment sauté sur le gâteau au chocolat, mais ils ont intuitivement ajusté leur consommation au fil du temps. Ils mangeaient plus à certains repas, mais moins à d'autres, selon leur appétit, et ils ont fini par avaler de tout, même des légumes !

« Je ne suis pas à la lettre le *Guide alimentaire canadien*. Mon meilleur guide, c'est moi, dit Guylaine Guevremont. Évidemment, je suis nutritionniste et il y a des notions que j'ai intégrées. Mais je pense que c'est le cas de beaucoup de monde. Il faut vivre cloîtré pour ne pas savoir que les légumes, c'est bon pour la santé ! » Le *Guide*, c'est comme lire le manuel d'entretien de notre voiture, dit-elle. C'est très bien, mais c'est la route qu'il faut regarder quand on conduit. « Si on passe son temps à surveiller le tableau de bord, on risque même d'avoir un accident ! »

CAROLINE HAVEUR

« Le *Guide alimentaire canadien*, c'est comme lire le manuel d'entretien de notre voiture. C'est très bien, mais c'est la route qu'il faut regarder quand on conduit. » – Guylaine Guevremont

Collectivement, nous avons indéniablement le nez collé sur le tableau de bord. À l'occasion, cela nous rend service, comme ce fut le cas avec les gras trans. « Au début de 2007, à peu près 3 % des gens s'en inquiétaient. À la fin de l'année, c'était devenu la priorité ! » a rappelé Frédéric Blaise, de la firme de marketing Enzyme, lors du dernier Salon international de l'alimentation de Montréal (SIAL). Mais, le plus souvent, l'avalanche d'informations paralyse les gens.

Le conseil de Richard Béliveau : cesser de réagir à la moindre nouvelle au sujet des antioxydants, du calcium ou du soya. Et plutôt tenter d'appliquer un grand principe qui fait consensus est total : manger une abondance de végétaux (fruits, légumes, légumineuses et grains entiers), ce qui protège notre santé. Tout cela dans le plaisir, insiste-t-il. « Manger du chou uniquement parce que c'est bon pour la santé, ça ne marche pas. Il faut le faire parce que c'est bon au goût ! » Et si on n'aime pas le chou, on peut se tourner vers les petits fruits ou les tomates.

Pour apprécier ces aliments, Richard Béliveau suggère de redécouvrir les traditions culinaires ancestrales, celles du bassin méditerranéen et de l'Asie, notamment. « Il n'y a rien de pire que les inventions de "granoles", comme ajouter du tofu ou des lentilles dans de la sauce à spaghetti. Ce n'est pas bon ! Les femmes arabes cuisinent les lentilles depuis des milliers d'années et elles savent en faire des plats savoureux. »

Et pas besoin de cuisiner des heures. Le couscous, on le mange au resto; le taboulé, on peut l'acheter tout fait. « Le mardi soir, en arrivant du travail, on peut ouvrir une boîte de sardines, trancher une tomate, l'arroser d'huile d'olive, ajouter du feta et de l'origan séché et se verser un verre de vin rouge. C'est un repas méditerranéen délicieux et ça prend trois minutes à préparer », dit Richard Béliveau.

Pas nécessaire non plus de bannir à jamais les hot-dogs, ajoute-t-il : « La malbouffe, ce n'est pas bon pour la santé. Mais cela ne veut pas dire de ne plus jamais en manger. Ça veut dire en consommer une fois par mois, plutôt que trois fois par semaine. »

Ne reste plus qu'à nous affranchir de notre cerveau de primate qui nous pousse à rechercher le gras et le sucré, pour célébrer un des actes culturels fondateurs de l'humanité : le plaisir de l'expérience gastronomique. Savourez !

Les *chips* remportent la palme des « aliments réconfortants ». Elles sont suivies de près par la crème glacée, les biscuits et le chocolat. Étrangement, on est deux fois plus susceptible de se procurer ce genre d'aliments lorsqu'on est heureux que lorsqu'on est triste.

+ Pour en savoir plus

Capsules vidéo de Guylaine Guevremont
http ://muula.ca/

Mangez ! un livre antirégime, prominceur, progourmandise, Guylaine Guevremont et Marie-Claude Lortie, Les Éditions La Presse, 2006.

Conditionnés pour trop manger, Brian Wansink, Thierry Souccar Éditions, 2009.

La santé par le plaisir de bien manger, Richard Béliveau et Denis Gingras, Les Éditions du Trécarré, 2009.

Nutrition, mensonges et propagande, Michael Pollan, Thierry Souccar Éditions, 2008.

« Une chance qu'on sème »
L'amour de la terre unit Luc et sa fille Marie-Philippe. C'est aussi le point commun de milliers d'autres agriculteurs qui nourrissent le Québec depuis des générations. Toute la famille a à cœur de mettre sur votre table des aliments d'ici en respectant la nature. Ils produisent des céréales et du lait biologiques qu'ils veulent partager avec vous.
L'union de nos forces, c'est dans notre culture !
www.upa.qc.ca
UPA
L'Union des producteurs agricoles